

す く す く

志木第四小学校

保健だより



1月

平成29年1月17日

お家の人といっしょによみましょう

あけましておめでとうございます。お正月は一段と寒さがきびしかったですね。新年の目標はたてましたか？今年酉年。鳥のように福を取り込んで活躍する一年にしたいですね。

今年一年健康で元気に過ごせますように。これからがインフルエンザや感染性胃腸炎が本格的に流行する時期です。また、マイコプラズマ肺炎やおたふく風邪にかかる人も出ています。うがい・手洗い・栄養・睡眠・換気などに注意して寒くても元気に過ごしていきましょう。

1月の保健目標

教室の空気の交換をしよう

～助産師さんの出前授業があります～

20日(金)に助産師さんの出前授業「赤ちゃん誕生」を3年生の授業参観(5時間目ふれあいルーム)で行います。

\*命の誕生の現場でお仕事をされている助産師さんをお招きし、赤ちゃんの誕生の様子や世界にたったひとつの命の大切さ等についてお話をさせていただきます。ぜひご参観ください。

四小では、3学期にそれぞれの学年の発達に合った「性教育」の授業を行います。

学年毎の主題

- 1年 ●たいせつなからだ ●わたしのたんじょう
- 2年 ●男の子・女の子 ●わたしが生まれるまで
- 3年 ●赤ちゃん誕生
- 4年 ●育ちゆく体とわたし(保健学習) ●いのちを大切に
- 6年 ●エイズについて考えよう(保健学習)



命の大切さや相手に対する思いやり、自分の性を受け入れ、自分や友達を大切にしようとする心などを育て、将来にわたって子どもたちが幸せな人生を送ることができることをねらいとしています。授業の感想をお子さんが話していたら、きっかけにさせていただき、お家でも話し合っていたらと思います。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症

\*1 発症日翌日を1日目と数えます。  
\*2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

ポケットに手を入れていると危険です!

転んだときに、手がつかず、けがをします。



ぶつかったときに、顔を打ちます。姿勢が悪くなります。

低温やけどに注意しよう!

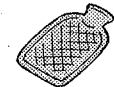
低温やけどとは、使い捨てカイロやホットカーペットなどの、温度がそれほど高くないものを長い時間使うことで起きるやけどのことです。低温やけどは、痛みがすぐに出ないので、気づくのが遅れることがあり、とても危険です。使い捨てカイロなどを使うときは、同じ場所を温め続けたり、肌に直接ふれないようにすることが大切です。



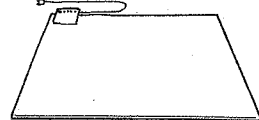
電気あんか



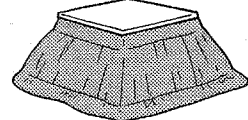
使い捨てカイロ



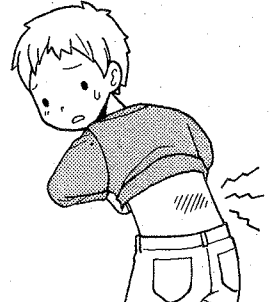
湯たんぽ



ホットカーペット



こたつ



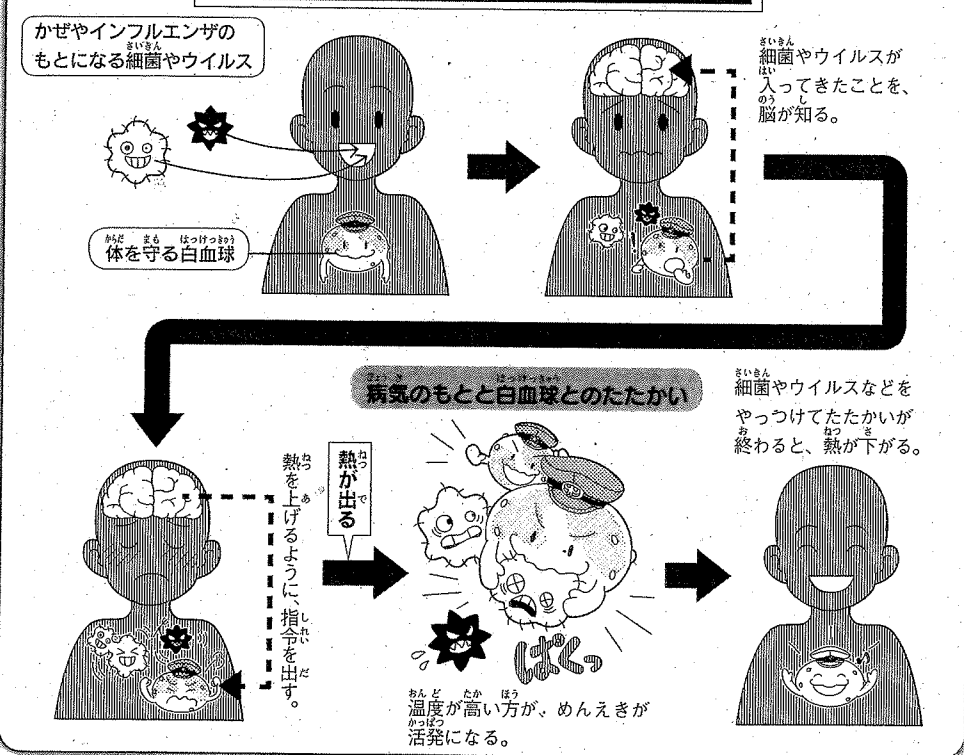
# かぜやインフルエンザになると、 どうして熱が出るの？

指導 早稲田大学・人間科学学術院 教授 永島 計 先生

みなさんは、かぜやインフルエンザにかかったときに、熱が上がって苦しい思いをしたことがあるでしょう。しかし、熱は、病気のもとになる細菌やウイルスなどが上げているのではありません。私たちの血液中にある白血球が、病気のもとが体に入ってきたとき、体を守るために上げているのです。

熱で苦しい思いをしないためには、病気のもとを体に入れないようにすることが大切です。また、ふだんから白血球などが体を守る力（「めんえき」という）を強くして、病気に負けないようにしましょう。

## 病気のもとから体を守る仕組み



## 熱が出たときの対応

かぜやインフルエンザにかかったときに出る熱は、白血球が体を守るために上げているものなので、心配し過ぎる必要はありません。次のような対応をして、様子を見ましょう。しかし、激しいせきが出たり、けいれんが起こったりする場合、高熱が長引くときなどは、ほかの病気の可能性もあるので、すぐに病院へ行きましょう。

体温	熱が上がっていくとき		熱がもっとも高いとき		熱が下がっていくとき	
体の様子						
対応	体をぶるぶるとふるわせて、熱を作る。	顔を赤い。			あせをかいて、熱を下げる。	
対応	あたたかくする。	温かい飲み物をとる。 ゆっくり休む。			冷たい飲み物をとる。 こまめにあせをふいて、着がえる。	

## 熱でつらい思いをしないために

### 病気のもとを体に入れない

手洗い

うがい

マスク

## 病気に負けないために

### めんえきを強くする

栄養バランスのよい食事

適度な運動

十分なすいみん